

Оригинальное название
Онуфрије Хиландарац
СВЕТОГОРСКИ КУВАР

Дизайн макета и переплета *Г. Булгаковой*

Выражаем искреннюю благодарность издательству «Лагуна» (Белград, Сербия)
в лице генерального директора и владельца *Деяна Папича*
и ведущего редактора *Слободана Губеринича*
за содействие и помощь в подготовке русского издания книги.

П42 Поваренная книга Афона / Игумен Онуфрий ; [пер. с серб. С. Ивановой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 256 с. : ил. — (Подарочные издания. Кулинария).

Эта книга — об обычной насущной пище. Но поскольку ее готовят монахи Святой горы, то становится пища необычной. Все дело в отношении. И конечно, любая трапеза начинается с хлеба. «Святогорский хлеб отличается от любого другого во многом из-за дрожжей. В большинстве монастырей Святой горы готовят собственную закваску». И так с каждым видом пищи.

«Культура питания значила особое отношение к продуктам, трапезам, столу, подразумевавшее, что человек должен употреблять здоровую и качественную пищу, для того чтобы удовлетворить свои природные потребности».

УДК 641.55
ББК 36.997

copyright © 2015 Онуфрије Вранић
copyright © 2015 овог издања, Лагуна
© С.Иванова, перевод 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-92796-8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КУЛИНАРИЯ

Игумен Онуфрий
ПОВАРЕННАЯ КНИГА АФОНА

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Редактор *О. Соколова*. Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *С. Чоренький*. Корректор *Л. Никифорова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндүрші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.10.2016. Формат 84x108¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,88.
Тираж экз. Заказ




ISBN 978-5-699-92796-8



В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru







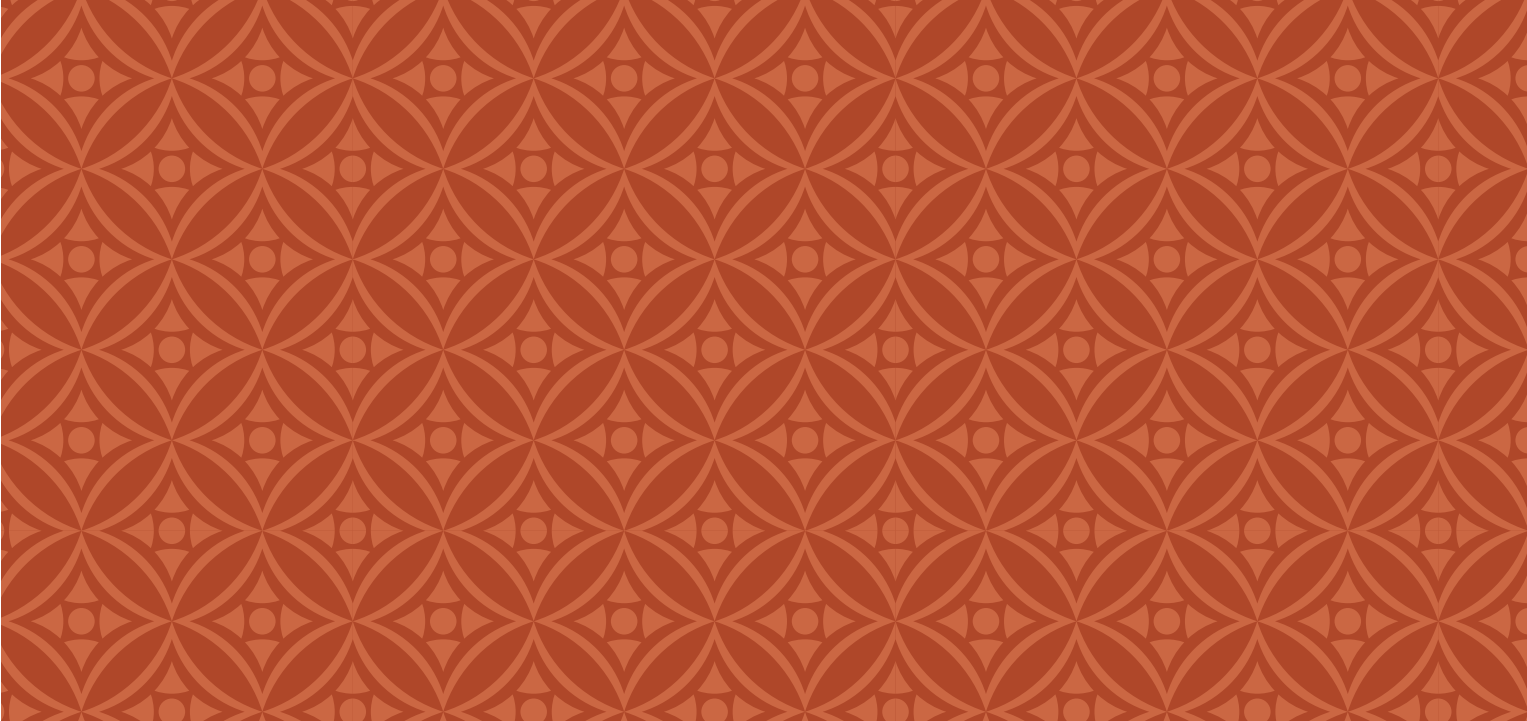
Этой книгой хочу приблизить и воссоздать жизнь
на Святой горе для всех, у кого нет возможности
ее посетить, а в первую очередь адресую ее нашим сестрам
и матерям, которые вскормили будущих монахов.

Иеромонах Онуфрий (Вранич)

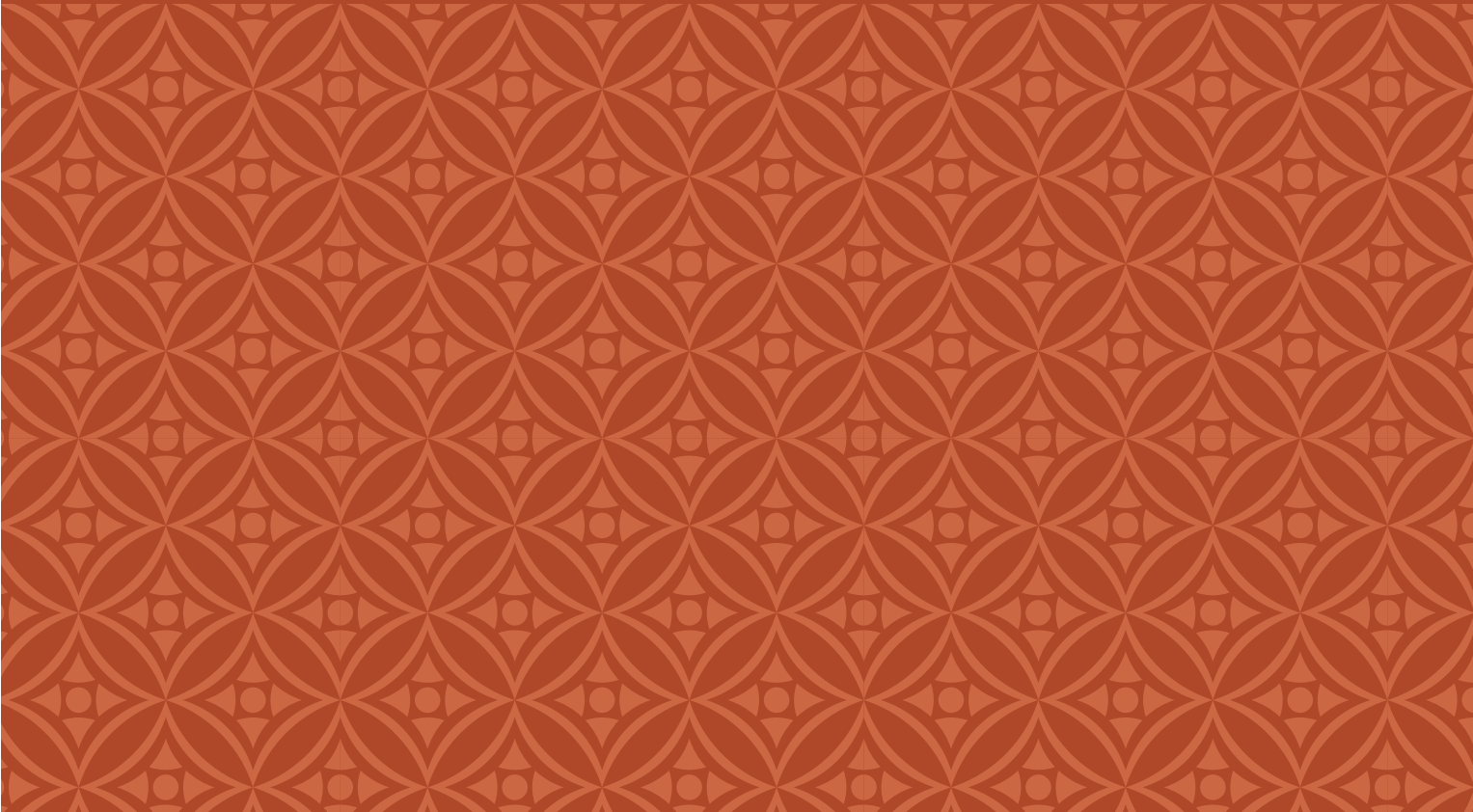




Вход в трапезную монастыря Хиландар



Христе Боже, благослови пищу и питие рабам
Твоим, ибо Ты свят, всегда, ныне, и присно,
и во веки веков.



Всякое дыхание да хвалит Господа



СОДЕРЖАНИЕ


Непостные рецепты для мирян обозначены пиктограммой 

Вступительное слово.....	13	Омлет со спаржей 	45
ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА....	17	Омлет с бананами 	46
Хлеб.....	17	Яйца с лавровым листом 	47
Елиопсомо (хлеб с оливками) по-монастырски.....	21	Шпинат с йогуртом 	49
Елиопсомо (хлеб с маслинами) по-келлиотски.....	22	Карейские цветы 	50
Папанеза (хлеб с луком-пореем).....	23	Цветы тыквы с сыром 	51
Хлеб с луком и зеленью.....	24	Баклажаны с сыром 	52
Гибаница из винограда 		Баклажаны в кляре 	53
(слоеный пирог с сыром).....	25	СУПЫ.....	57
Елеопита (пита с маслинами).....	26	Магирица (пасхальный суп) 	57
Мелидзанопита (пита с баклажанами) 	28	Трахана — тарана 	58
Шпанакопита (пита со шпинатом) 	29	Суп с траханой 	60
Шпанакопита с тахини.....	30	Чорба с траханой 	61
Кунудопита (пита с цветной капустой).....	31	Какавия (суп из петропсаро).....	62
Пита с фенхелем (пита со сладким укропом) 	32	Суп авголемоно 	63
Блацара (кукурузный хлеб со шпинатом) 	33	Авголемоно с рыбой 	64
Писия понтиака (понтийские пирожки).....	34	Суп из тунца с сельдереем 	65
БЛЮДА С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ.....	41	Чорба с пастой тахини.....	66
Страпацада (омлет с помидорами и сыром фета) 	41	Картофельный суп с пастой тахини....	67
Фруталья (омлет с картофелем) 	42	Суп из кабачков.....	68
Менемени (яйца с помидорами и перцем) 	43	Хортосула (суп-пюре с травами).....	69
Омлет со шпинатом 	44	Хтаподосула (суп с осьминогом).....	70
		Суп из икры и морепродуктов.....	71
		БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, КРУП И БОБОВ.....	75
		Артишоки с горошком.....	77
		Артишоки по-царьградски.....	77
		Артишоки с пастой тахини.....	79
		Артишоки с молодыми бобами.....	80
		Ризотто с артишоками.....	81
		Бамяя (окра).....	82







Бобы.....	83	Баклажаны на сковороде	137
Молодые бобы с фенхелем или укропом	84	Печеные помидорчики черри М	138
Зеленая стручковая фасоль.....	85	Плов.....	139
Моноксилитская тыква М	87	Запеченный рис.....	141
Цветная капуста по-пелопоннесски ...	88	Рис с кислой капустой	142
Цветная капуста с пастой тахини	90	Шарики из вареного риса М	143
Суфле из цветной капусты М	91	Долмадакия (голубцы с виноградными листьями).....	144
Паприкаш из цветной капусты.....	92	Чечевица (сочиво).....	145
Паприкаш из каштанов	93	Фаршированные цветы кабачков.....	146
Коз-Мак	94	Сельдерей в масле М	147
Вареный картофель с тахини.....	98	Гуляш из виноградных улиток.....	148
Картофель по-кипрски	99	Цигаридия	149
Печеный картофель от Дики	101	БЛЮДА ИЗ РЫБЫ.....	153
Печеный картофель с лимоном.....	103	Рыба к престольному празднику	154
Картофель старца Филиппа М	104	Рыба ктиториго.....	156
Картофель в форме	106	Рыба по-ватопедски	158
Аввакумова капуста (в кляре) М	108	Суповая акула (катран)	160
Нут	110	Меч-рыба М	161
Нут с рисом.....	112	Карульская кефаль	162
Нут по-хиландарски.....	113	Треска	163
Нут по-эсфигменски.....	113	Треска с молодым луком.....	164
Запеченный нут.....	116	Треска с кабачками	165
Нут с рисом и пастой тахини	116	Треска агиоритико	166
Фалафель (тефтели из нута).....	117	Тефтели по-келиотски М	168
Фасоль по-хиландарски.....	119	Келиотские тефтели с соусом М	170
Густая фасоль по-гречески	123	МОРЕПРОДУКТЫ	173
Пребранац	124	Осьминог	173
Пребранац хиландарской долины	126	Осьминог с зеленой фасолью	174
Фасоль с овощами.....	128	Осьминог ксидато с уксусом.....	175
Фасоль со сливочным маслом М	129	Осьминог красато (в вине).....	176
Имам Баилди (или Обморок имама)	130	Осьминог лимонато (с лимоном).....	177
Мусака (запеканка) папы Алексия....	131	Тушеные кальмары	178
Баклажаны с красным чесночным соусом	134	Консервированные кальмары по-николаевски.....	179
Фаршированные баклажаны	135	Фаршированные кальмары.....	180

Шашлычки из мидий по-царьградски.....	181
Жареные мидии 	182
Каракатица	183
Как чистить каракатицу.....	183
Каракатица с лимоном по-григориатски.....	184
Каракатица со шпинатом	186
Гуляш для Божьего поста с каракатицей и ячменем	187

САЛАТЫ, ПАСТЫ, СОУСЫ..... 189

Салат из фасоли с пастой тахини	189
Мелидзаносалата (салат из баклажанов)	190
Тарамосалата	191
Тарамосалата с картофелем	193
Тарамосалата с хлебом.....	193
Козмаз (намазка отца Козьмы)	194
Хумус по-ватопедски	195
Соус дзадзики 	196
Паста из чеснока с миндалем	197
Соус из чеснока по-русски	198
Соус из чеснока с пастой тахини.....	199
Соус из чеснока с грецкими орехами.....	200
Соус к жареным кальмарам	201

ДЕСЕРТЫ И СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА..... 205

Коливо	205
Цуреки (сладкий пасхальный хлеб) 	207
Фануропита (пита святого Фанурия)	209
Другая версия фануропиты.....	210
Пряники отца Милутина (постные на воде)	211
Тахини	212

Тахини с медом	213
Халва с тахини (тахан алва).....	214
Равани 	216
Халва Ильинского скита	217
Керазма.....	219
Сарагли (маленькая баклава).....	221
Сарагли с халвой	223
Казан дипи (дно котла) 	224
Милопита ме тахини (яблочная пита с тахини)	225
Пончики лукумадес.....	226
Рахат-лукум (ратлук).....	228

НАПИТКИ

Кофе с тахини.....	233
Ципуро по-гречески.....	234
Ципуро по-хиландарски	236
Павлов квас	237

СПЕЦИИ

Анис обыкновенный.....	242
Бasilik душистый	243
Горчица белая.....	243
Кориандр	244
Корица.....	244
Лавровый лист	245
Орегано.....	245
Перец	246
Петрушка.....	246
Пимента лекарственная.....	247
Портулак огородный.....	247
Укроп огородный	247
Фенхель обыкновенный	248

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ..... 249

Благодарности	252
Об авторе	253





ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Потребность есть, для того чтобы жить, привела к развитию целой культуры питания, которая стала в некотором смысле зеркалом, где мы видим не только свои привычки, связанные с самими продуктами или способом их приготовления, но и общественные устои, влияние местности и религиозных начал, среди которых живет человек, его культурные ценности.

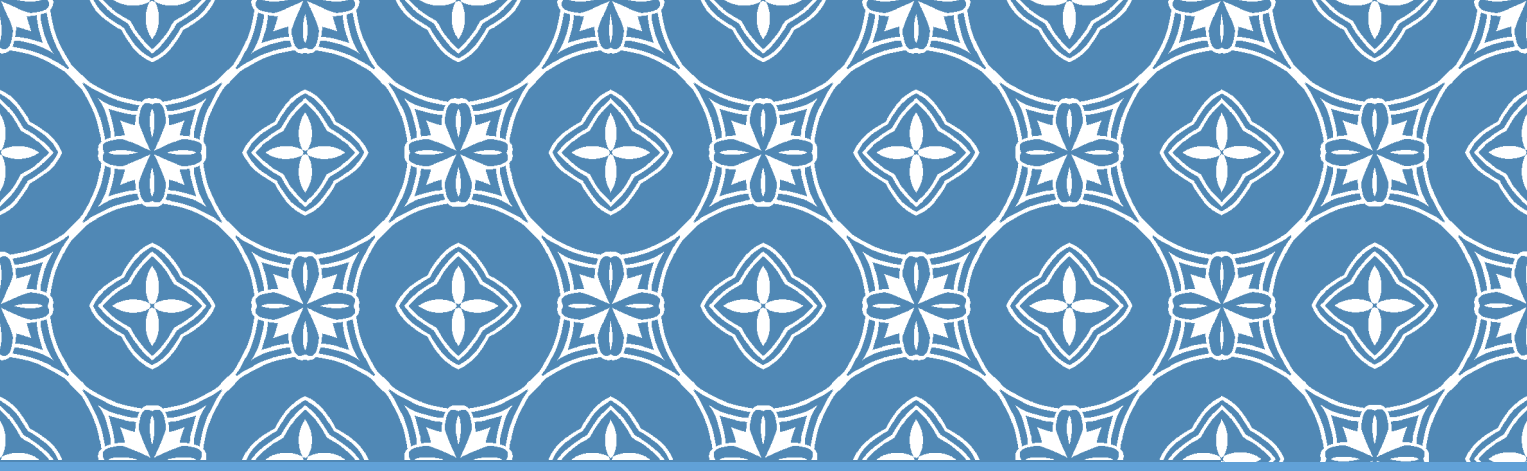
Культура питания довольно быстро развивалась на протяжении долгого времени, а свои наилучшие плоды принесла в христианстве. Христианство, то есть христианская вера в Бога, ставшего человеком, дабы избавить от рабства греха, смерти и дьявола, нашла свое выражение в питании и в целом в отношении к еде.

Если бы мы попытались через две главные заповеди Божьи о любви

к Богу (Мк. 12:30) и любви к человеку (Мк. 12:31) взглянуть на христианское отношение к еде, увидели бы, что оно имеет две плоскости: первая — богослужбная и вторая, связанная с гостеприимством.

Богослужение как отражение человеческой любви к Богу, а именно литургическая жизнь, периоды поста и подвига, так же как и пора праздников, накладывают свой отпечаток на то, какого рода блюда и в каком количестве вкушают христиане. В то же время гостеприимство как отражение любви человека к человеку влияет на качество еды, способ ее приготовления и характер трапезы.

Подтверждение сказанного мы можем найти в монашеских уставах. Так святогорский типик святого Афанасия Афонского (X век) имеет предписания, как следует праздновать



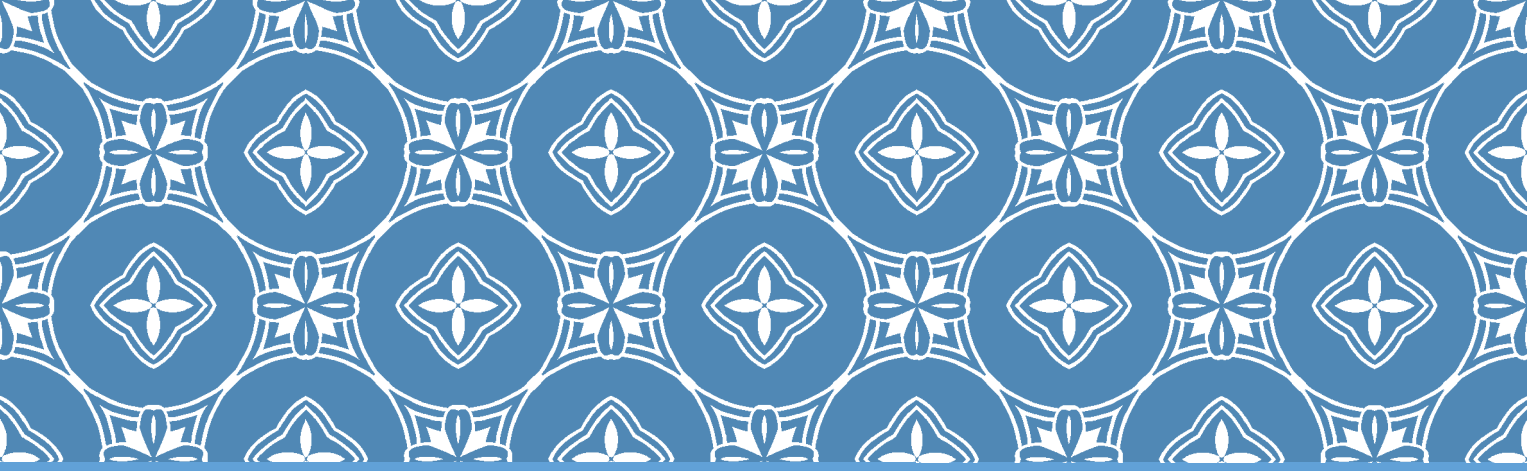
вать память святого Симеона Мироточивого, и являет пример сербского гостеприимства. А в живописном отображении свойственный сербам высокий уровень культуры питания христиан наглядно виден на фресках Тайной Вечери Богородичной церкви монастыря Студеница или церкви Святых апостолов в патриархии Печской, где изображены ножи и вилки.

Культура питания значила и особое отношение к продуктам, трапезам, столу, подразумевавшее, что человек должен употреблять в пищу здоровую и качественную пищу для того, чтобы удовлетворить свои природные потребности. Вместе с тем важной составляющей этой культуры была дисциплина. Природные потребности ограничивались в христианстве «умеренной сдержанностью», которая всем нам

необходима, а по словам преподобного Никона, «Умеренность — мать здоровья, друг целомудрия и спутник смирения».

В христианстве можно говорить о еде как о своевременном лекарстве, и подтверждение этих слов опять же находим в монастырских уставах, например, монастырей Хиландара или Студеницы, где особым образом прописан порядок трапезы для больных, причем речь идет и о телесных, и о душевных недугах. Обратите внимание на то, что упоминание монастырских трапез или монастырских уставов как образцов питания никак не противоречит мирским традициям, поскольку способы приготовления блюд из монастырей перенимали дома власть имущих, из которых они распространились по всему свету среди всех слоев населения.





Потребность в утверждении необходимости умеренности и качества еды особенно ощущается в наше время, когда среди показателей, говорящих о нездоровом образе жизни, на первом месте те, что связаны с нездоровым питанием — как с точки зрения ее производства, так и с позиции ее употребления. Это губительное состояние можно было бы охарактеризовать словами «трапезы без любви». И особенно следует подчеркнуть важность качественного питания (или, как сейчас принято говорить, «здорового питания») в контексте того, что христианин, выбирая еду, думает не только сам о себе, сколько о неотделимой природе, о которой должно заботиться и которую необходимо беречь.

Конечно, для нас христианское питание не является самоцелью. И мы рекомендуем полезный труд игумена

Онуфрия для того, чтобы вы вкушали с радостью и рассудительностью, с любовью и умеренностью здоровую пищу, которая дана нам на этом свете, и помнили, что нужна нам эта пища, чтобы подготовить себя к жизни вечной. А вечную жизнь можем обрести только в том случае, если будем жить по воле Божьей, если будем вкушать пищу, которая никогда не оставит нас голодными, и пить питье, которое никогда не заставит нас жаждать: Тело и Кровь Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа на Святой Евхаристии, этой особой трапезе Господней, которая делает осмысленной и упорядоченной всю нашу жизнь и ныне, и присно, и во веки веков.

Епископ Шумадийский Иован



Приглашение на трапезу



ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА



ХЛЕБ



Сам Господь сказал о Себе: «Я есмь хлеб жизни» (Ин. 6:48), посему нет особой нужды доказывать, как важен хлеб для обитателей Святой горы и в целом для православных христиан. Пока земным хлебом кормим мы ежедневно тело свое, небесным Хлебом через ежедневное Причастие питаем свою душу. Важность хлеба очевидна и по той причине, что в пекарнях горы Афон готовится он с особой заботой.

Святогорский хлеб отличается от любого другого во многом из-за дрожжей. В большинстве монастырей Святой горы готовят собственную закваску. На праздник Богоявления монастырский пекарь накладывает в большую емкость муку и несет ее в церковь. После водосвятия иеромонах наливает в муку немного освященной воды, потом накрывает

